

**SHIBASHI –
FOLLOW UP 2022
BIENNE**



**21 mars
21 juin
18 octobre
06 décembre**

**FIL ROUGE – Thème 2022
ANCRAGE ET ENRACINEMENT**

A chaque rencontre en lien avec la saison

- 1 échauffement
- 1 mouvement Qi Gong de la Bannière
- 1 marche
- 1 son
- 1 méditation
- Revisiter les formes classiques de Shibashi
- A choix : Fire Energy Qi Gong
ou Shibashi Flowing Form

LIEU : Maison de Paroisse Saint-Paul
Crêt des Fleurs 24 – 2503 Bienne

PRIX : 150.— par journée ou
500.— les 4 journées 2022.

INSCRIPTION :

Mail : clairelise@bluewin.ch

Tel : 079 471 41 59

Site : www.shibashi-romandie.ch